



- ◆大好評 イチジクもぎとり直売
- ◆2年ぶり ルビーロマンプレミアム
- ◆令和7年産「ゆめみづほ」 検査開始
- ◆「禁酒村」で日本酒造り



「ほくの里」

支店フリーダイヤル

内灘支店	☎ 0120-968-971
津幡支店	☎ 0120-968-972
津幡東支店	☎ 0120-968-973
宇ノ気支店	☎ 0120-968-974
高松支店	☎ 0120-968-975

「みんなのよい食プロジェクト」を推進しています。



発行/石川かほく農業協同組合
編集/リバノス編集局

石川県河北郡津幡町字清水チ329番地
〒929-0326 TEL. 076-288-3331

月刊：毎月10日発行
印刷：宮下印刷株式会社

<http://www.kahoku.is-ja.jp/>



JA石川かほく



ほくほくニユース

大好評 イチジクもぎとり直売

八月十六日、かほく市気屋の農事組合法人高峰ファームのハウスで「イチジク」のもぎとり直売が始まりました。

皮ごと食べられる白イチジクの「コナドリア」、黒イチジクの「ビオレソリエス」「ネグローネ」など十四品種、計三百五十本を栽培。今年は高温の影響でハウス内の温度・水管理が難しかったものの、順調に生育。種本博同組合法人代表は「暑さで実が小ぶりなものが多く、その分例年より甘みたっぷりに仕上がった」と話しました。

初日には約五十名が訪れ、もぎとり直売を開始した令和四年以降過去最高の来園者数となりました。今年から県道に設置した鮮やかなピンクののぼり旗が通りかかった人々の目を引き、飛び込みで来園するお客さんも多く、大盛況でした。毎年訪れている来園客は「この時期が来るのが待ち遠しかった。」



イチジクを収穫する来園客

イチジクはとても甘く、家族や友達にも喜ばれるので、今日もたくさん収穫してみんなに届けたい」と笑顔で話しました。

もぎとり直売は、九月下旬までを予定。同組合法人のウェブサイトから予約を受け付けています。

二年ぶり ルビーロマンプレミアム

八月二十日、石川県産オリジナルブドウ品種「ルビーロマン」のプレミアム一房が当JA高松集出荷場に持ち込まれました。

プレミアムは出荷規格の最高等級で、すべての粒が三十グラム以上、一房が七百グラム以上といった厳しい基準が設けられています。今回持ち込まれたルビーロマンは一房八百グラムを超える重さで、色や粒張りも良く、高品質な出来。当JA管内では、二年ぶりの出荷となりました。

出荷したのは、かほく市内でブドウ園を営む生産者。今年は高温少雨の影響で全体的な生育が悪く、均一な着色が難しかったものの、栽培管理の徹底によりプレミアムが収穫できました。

生産者は「生育があまり良くない中で、プレミアムを出荷できたことが嬉しい。ようやく」



ルビーロマンプレミアムを出荷した生産者

く生産者の先輩方と肩を並べられたような気がする」と笑顔で話しました。

翌二十一日には、金沢市中央卸売市場で競りにかけられ、五万円の値が付きました。

令和七年産「ゆめみづほ」 検査開始

八月二十六日、当JAは令和七年産の早生品種「ゆめみづほ」の検査を開始しました。

五月上旬の気温が低く推移したため、初期の生育に遅れが生じたものの、その後は順調に生育し、昨年並みの刈取適期となりました。

検査の開始にあたり、村井一宏当JA代表理事専務が「九月も暑い日が続く。こまめな水分補給・休憩を心がけ、熱中症には十分気をつけてほしい」と当JA検査員に呼びかけました。

初日の検査量は、宇野気倉庫で百七十五袋（約五トン）、津幡連合倉庫で七百七十四袋（約二十三トン）、西部倉庫で二千百九十六袋（約六十六トン）。

検査員が袋からサンプルを採取し、粒の色や大きさ、水分量などを入念に検査。一等米比率は約七十パーセントとなりました。

多発予報が出ていた斑



検査を行う当JA検査員

点米カメムシ類について、基幹防除を徹底した圃場での被害が少なかったものの、今年は高温少雨の影響により乳白粒や胴割粒が多発し、落等の主な要因となっています。収穫量は、昨年並みか若干多くなる見込み。JAグリーンかほくでは、八月二十六日から販売を開始しています。

P FUブルーキャッツ 復興稲刈り

八月二十五日、内灘町宮坂の水田にて、かほく市のプロバレーボールチーム「FUブルーキャッツ石川かほく」の選手・監督ら五名が「ゆめみづほ」の稲刈りを行いました。

同地区の水田は、令和六年能登半島地震による液状化の影響で作付けできませんでした。が、復旧が進み、二年ぶりに作付けを再開。五月には、復興支援として選手による田植えが行われました。

田植えから三か月が経ち、馬場大拓監督は「稲が大きく育ってくれて嬉しい。皆さんとの交流を通して、復興を支援したい」と話しました。

同町の米生産農家、県央農林総合事務所、当JAの協力の下、選手らは鎌を使い、腰をかがめながら丁寧に刈り取り。コンバインへの乗車体験も行いました。

稲刈りを体験した上村杏菜選手は「暑い中での



「ゆめみづほ」の稲を刈る選手

稲刈りは大変だった。頑張ったので、美味しく食べて笑顔になって欲しい」と話しました。収穫した米は、復興米として同チームのホームゲーム会場で提供されるほか、内灘町の学校給食にも提供される予定です。

新規作付けを支援 大麦栽培講習会

八月七日、当JA営農部は分店会議室にて「大麦栽培講習会」を開催し、大麦の新規作付けを検討している生産者四名が参加しました。

県央農林総合事務所職員が、栽培スケジュールや排水対策について説明。土壌水分が高い時期の播種は発芽不良につながるため、雨が少なく土が乾いているときに行うよう呼びかけました。特に人的被害がある「赤かび病」については、出穂後の防除の徹底を促しました。大麦栽培で重要な排水対策については、圃場の大きさや排水性に合った深さ・間隔での排水溝の設置を呼びかけました。

生産者は「一日で播種できる面積はどのくらいか」「水稻栽培後の土壌の酸度矯正は必要か」など栽培管理について質問を投げかけ、



講習会を受ける生産者

初めての栽培に意欲を見せました。当JAでは水田フル活用として大麦の栽培を推奨。防除・乾燥調製等の作業委託の受け入れによる生産者の作業省力化、「水田活用の直接支払交付金」といった国の助成制度の紹介など、経営所得の安定を支援します。

ホリ牧場 スマート農業導入

河北潟干拓地で酪農業を営む株式会社ホリ牧場は、スマート農業の新たな生産方式を導入しました。また、導入にともない北陸農政局から金融支援対象となる認定を受けました。新潟県を含む北陸四県で、畜産業の認定は初めて。

導入したのは、乳牛各頭の毎日の乳量や乳温、搾乳時間などの飼養管理データが、飼料の配合や自動給餌機、搾乳機、関連機器と連携するシステムです。これまでの飼養管理は、人手と時間を要したことから、月に数回しか行えませんでした。導入により毎日行えるようになりました。疫病の早期発見が期待できるほか、体力的な負担が大きい手作業での餌やりや、重たい機械の取り扱いも、自動で行えるため、作業負担の軽減と労働時間の削減に繋がります。堀牧人専務取締役は「これまで積み重ねた



乳牛に餌を与える自動給餌機

牧場の技術に、先進技術を取り入れ、牛と人、自然、経営にプラスになる環境を築きたい」と話しました。畜産業では、高齢化による離農や、厳しい労働環境による後継者不足で労働力の確保が課題となっています。同社では、IT技術を取り入れ、作業の省力化や効率化、男女問わず畜産業に従事できる環境づくりを目指します。

「禁酒村」で日本酒造り

「禁酒村」で知られる津幡町河合谷地区で、日本酒造りが始まりました。

旧河合谷村では、大正十五年に小学校の改築費を捻出するため、村人が禁酒し、酒を飲んだつもりで毎日貯金。目標額には五年で到達しましたが、禁酒はその後二十年にわたって続けられました。

禁酒運動が始まってから来年で百年という節目を迎え、河合谷ふるさとづくり協議会、同

地区振興会が地域活性化に繋げようと日本酒造りを企画。五月には、約四十アールの水田で地域住民や県内の学生ら約六十人が酒米「五百万石」の田植えをしました。

八月二十八日には、日本酒造りのドキュメンタリー動画を撮影。同地区が主要なロケ地となった映画「遠くを見てみた」に出演し、唎酒師（ききざけし）の資格を持つ俳優の長内映里香さんが協力し、作付けした一部を



酒米を刈り取った長内さんら

同地区振興会長の田野原均さんと一緒に鎌で刈り取り。当ＪＡイメーじキャラクター「ほくの里」も刈り取りを手伝いました。

収穫した米は、ほくの里ライスセンターで乾燥調製し、地元「久世酒造」が純米吟醸に仕込みます。同町の広報紙で酒の名前やラベルデザインを募集する予定。四百リットルの醸造を目標とし、来春以降に一般販売も検討しています。

●支店活性化委員から、こんにちは！●

かほく市を盛り上げる支店へ

今年の9月に新しく宇ノ気支店活性化委員になった小幡拓也です。新鮮野菜市や門松づくりなど、支店のイベントに積極的に参加して活動に協力していきたいです。若手を中心に、ゆくゆくは新しい取り組みにも挑戦し、活発な支店にしたいです。イベントの有無に限らず、支店活性化委員同士、地域の人同士が気兼ねなく集まることができる「わいわいした支店」に、そしてそれが、かほく市全体を盛り上げることに繋がればいいと思います。

皆さん、よろしくをお願いします。

宇ノ気支店活性化委員

小幡 拓也



交通事故防止に努めて「交通安全旗リレー」

九月一日、当ＪＡは令和七年度「ＪＡ共済交通安全旗リレー」出発式を本店会議室にて開催しました。

開会にあたり、西川一郎当ＪＡ代表理事組合長は「地域の方の模範となるよう安全運転を心がけ、事故防止に努めてほしい」と話し、中村秀樹津幡エリア統括支店長に安全旗が手渡されました。

安全旗は九月三十日まで、支店や事業所など十カ所の店頭に掲げ

られます。



西川組合長より手渡された安全旗



楽しもう 家庭菜園



いけの里

先月は「秋野菜の種まき」を紹介しましたが、ダイコンや白菜など秋野菜の芽



はしっかり出ましたか？

我が家では、芽は出たのですがコオロギに切られる大失態が：

◎種まきのコツ

種まきの深さは種の大きさの二〜三倍が標準と言われています。例えば、ダイコンは一〜二cm、大豆（枝豆）が三〜四cmと、大きい種になるほど深くまきます。ちなみに、球根になるともっと深く植えます。

しかし、今年の夏のように雨が降らず気温が高い年は、乾きやすいので、やや深めに種をまき、乾き過ぎを防ぎましょう。

揃った芽を出すためには、種まき後の水やりが重要なので、次のように必要な部分を湿らすように気を付けましょう。

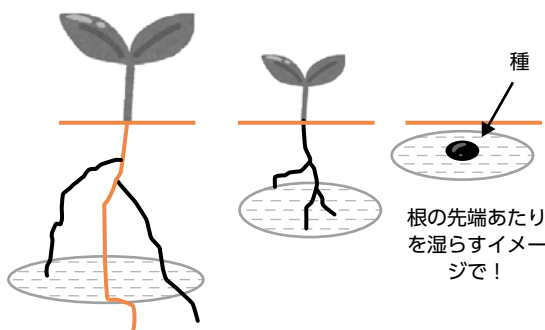
①種まき直後〜芽が出るまで

晴れた日には、一日二回ほど、

種のある所を湿らす程度に、少量の水やりをするのがコツです。

②芽が出揃ってから

芽が出ると同時に根も伸びていきますので、徐々に水やりを減らし、しっかりと根を深くまで伸ばしましょう。



水やり（湿らす所）のイメージ

根の周りにたくさん水があると、苦勞しなくても水が吸えるので、根は伸びようとしません。少しだ

け厳しく育てた方が、根はしっかりと伸びるのです！

まさに、人間と一緒に？

◎害虫に注意！

今年のような暑い夏は、害虫が多発生し、葉や茎を食害します。あつという間に、白菜やダイコンがレースのように穴だらけになった経験はありませんか？

野菜の葉を食べるのは害虫の幼虫（通称 イモムシ）ですが、幼虫が見え始めてから対策しても芯がなくなってしまうなど、手遅れになるので、まだ見ぬうちの対策が重要となります。

①粒剤による防除

種まきや、苗の定植前に、畑を耕す際、ダントツ粒剤（写真1）などの殺虫剤をまくと、生育初期の虫害に効果的です。



写真1
ダントツ粒剤

粒剤の散布量は、〇kg/十aと記載されていますが、家庭菜園ではmあたりに換算すると使いやすいでしょう。

例えば、三kg/十aの薬剤をまく場合は、三g/mとなりますので、袋の表示をよく見て、畑の広さに応じて調節しましょう。

②液剤による防除

白菜などの苗を定植する前に、苗にプレパソフロアブル（写真2）をまくと、定植から三週間程度、虫害を抑えられて便利です。



写真2
プレパソフロアブル

実際の使い方は、ジョウロに五ℓの水を入れ、プレパソフロアブル五十mlを加え、定植前に水の代わりに苗にかけてください。

◎農薬の薄め方

これから秋野菜に農薬をまく機会が多くなると思いますが、農薬の量と水の量は次の表を参考にすると便利ですよ。

表 10ℓの液を作る時の農薬量

水の量10ℓ	農薬の量
1000倍	10cc、10g
2000倍	5cc、5g
3000倍	3cc、3g

この表があれば、数字が苦手でも安心！

球根の植えどき

土屋 照二

十月の花づくりの代表的な作業に秋植え球根の植え付けがあります。多くの種類で十月中旬から十一月が適期です。秋植え球根は種類や品種が多いので自分の好みのものを選んで栽培するのも楽しいものです。小さなお子さんの居るお宅では赤、白、黄色のチューリップを植えれば共通の話題ができて楽しいでしょう。ヒヤヒンス、クロッカス、チューリップ、スイセンは水栽培が容易にできます。専用の容器や水盤、小型球根ならティーカップやワイングラス等を用いて作ることができます(図1)。

ヒヤヒンス)。今年私は初挑戦で鉢の受け皿に湿らせた水苔を敷いてサフラン(秋咲きのクロッカスの一種)を軽く植えこんで花の咲くのを待っています(図2)。少量ですが雌しべをとって、乾燥させて食用染料にします。専用容器以外では球根の固定に工夫が必要ですが、自分だけの作品を作ってはいかがでしょうか。水栽培では気温の下がる十一月以降に始めます。一月中旬までは無加温の場所に置いて十分寒さに遇わせます。寒さに十分遇わせないと開花不良や花茎が伸びない等が生じます。

またコルチカムは球根を植えずに放置したままでも開花する(図3)ので、他の植物とアレンジして楽しめます。



図2



図1



図4



図3



図5

◆植え付けと栽培管理

球根の植え付けは「深さは球根二つ分、間隔は三つ分」と言われ、図示もされてきましたが最近あまり見かけません。開花だけを期待するなら、深さは球根頂部が約3cm、間隔は球根が触れ合う程度に植えても大きな問題はありません。先の言葉に従えばアリウム・ギガンチュウム(図4)のような大型球根は20cm以上の深さに植えない限りなりません。球根の大きさに応じて2cm以上の深さに調節して植えれば良いでしょう。鉢植えでは根の成育範囲が多くなるように球根頂部が土表面に出るくらいの浅植えにします。茎葉の基部が弱いアネモネやオキザリスは頂部を埋めたほうが良いでしょう。ユリでは植え付け後球根底部から根を出します(図5・下根)。発芽後土中にある茎の節の下から沢山の上(茎)根を出して(図5)水と肥料を盛んに吸収するので、鉢植えでも深植えします。肥料については無肥料でも開花しますが、葉色や成育を考えればチッ素・リン酸・カリがほぼ同率に含まれる緩効性化成肥料(1B化成や有機入り888化成)を少し(十、三十g/m)与えたほうが良いでしょう。翌年に球根を収穫したい

場合には百g/m(一握り)強に量を殖やします。地植えでは植え付け前に肥料をまいて良く土と混ぜるように耕してから植えます。鉢植えでは肥料焼けを防ぐために植え付けてから鉢縁の土の上に置きます。五号(径15cm)鉢で茶さじ一杯を基準に鉢の大きさに応じて加減します。

チューリップは冬の乾燥に弱く、水不足になると球根内のツボミが枯れて紙のようになり不開花になります。他の球根でも同じようなことになるものもあります。当地では冬に積雪があるので乾燥心配はなかったのですが、最近の少雪で気を付ける必要があります。特に鉢植えの水やりに注意してください。

◆その他

シャコバサボテン(クリスマスカクタス)は十月にはツボミが肉眼で確認できるようになります。今年は猛暑で遅れるかもしれませんが、ツボミが2cmぐらいに育つまでは環境(特に温度)の変化を与えないようにします。変化が大きいとツボミが落ちてしまいます。ツボミが大きくなったら落ちなくなるので、暖かいところに移してクリスマスに間に合わせましょう。

第2弾

「食と農」講座開催

8月23日、当JA女性理事は「食と農」講座の第2弾として「ミニトマト」の収穫、出荷体験を実施し、准組合員家族15組33名が参加しました。

産直会員「たばた農園」の協力の下、かほく市湖北のハウスで赤く実ったミニトマトを一つひとつ丁寧に収穫。商品としてJAグリーンかほく「そくさいかん」に出荷するため、袋詰めでは割れたミニトマトがないか確認しながら作業を進めました。

「そくさいかん」では、宣伝用ボードの作成など売り場づくりを実施。「甘いトマトだよ」「食べてみたら美味しかったよ。ぜひ食べてね」とお客さんに手



収穫

に取ってもらうための文章をそれぞれが考え、デザインも工夫しながらボードを作りました。商品を店頭に並べる際には、参加者の顔写真がついた「私が収穫しました」シー

ルを貼り、アピールしました。

手作りのトマトシロップを使ったシャーベット、また、「豚輝」ウインナーを手作りのケチャップにつけて試食。ケチャップはトマトの甘みが凝縮された優しい味で、ウインナーにつけずそのまま飲む参加者も現れるほど好評でした。



試食

たくさん
売れますように！



袋詰め



出荷

私の趣味



津幡町 舟田 恵美子さん

私は、20年ほど前から「庄町かあちゃん一座」の一員としてボランティア活動をしています。

いきいきサロンや介護施設、イベント会場などに出向き、1時間ほど芸をして場を盛り上げます。「玉すだれ」を使って釣り竿や滝を表現したり、スコップを三味線に見立てて曲を演奏したり、一座のみんなと“ちょんまげ”をつけて女相撲をしたり…。他にも劇、歌、踊り、手品とそれぞれが得意な芸を披露します。

津幡町周辺でのボランティアがほとんどで、年に20回ほど公演をしています。毎回みんなでアイデアを出し合って新しい芸を練習するのは大変ですが、見てくださる皆さんが手を叩いて喜んでくれたり、一緒に楽しんでくれると私も嬉しくなります。

年内もまだまだ公演の予定が入っているので、少しでも多くの方に喜んでいただけるよう、一座のみんなと芸を磨いていきます。



生産者直売所

通信 VOL.6

うちのうまいもん食べてって！！



森山 時夫さん

「季節の食」を育てたいと思い、栗の木を植えて40年。今では見上げるほど大きく生長しました。

この木は無農薬で、肥料もあげずに育てているので、安心して皆さんに食べていただけます。収穫はすべて手作業で、落ちてきた実を革手袋を

使って、その場で剥きながら収穫。1本の木から100キロほど採れるので、収穫作業はなかなか大変です。

9月から10月にかけて収穫時期を迎えますが、心配なのは「タヌキ」と「イノシシ」。落ちてきた栗の実を器用に食べていきます。私の栗は他よりも実が大きいのが特徴で、ひと粒40gほど。「大きくて美味しい栗がある」とタヌキたちの噂になる前に、柵をつけて対策しようと思っています。

私のおすすめは「渋皮煮」。鬼皮むきに1回、すじやアク抜きに1回茹で、砂糖を入れて1時間ほど煮込むので時間はかかりますが、長期保存可能で美味しく食べることができます。砂糖との相性がいいので、栗きんとんにするのもおすすめです。そくさいかんで見つけた際はぜひ、うちのうまいもん食べてって！！

家族で楽しむおいしい一皿

うま味を逃さない調理法で、秋の味覚を丸ごといただきます

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

塩肉じゃがのような、ほっとする味



手羽先とジャガイモのタッカンマリ風 (手羽先とジャガイモの韓国風塩煮込み)

ポイント

手羽先とエノキタケからだしが出てうま味のある煮込みに。煮込む時間はかかりますが、放置しておけばできるので簡単です。



材料 (4人分)

ジャガイモ	2個	酒	100ml
ネギ	1本	水	600ml
エノキタケ	1パック	塩	小さじ2
ニンニク	1片	お好み	黒こしょう
手羽先	8本	お好み	ポン酢しょうゆ
ショウガ(スライス)	2枚	お好み	小口ネギ

作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて2cmの厚さにカットし水にさらしておく。ネギは2cmのぶつ切り、エノキタケは石突きを落とし半分切つてばらす。ニンニクは皮をむいて包丁の腹でつぶす。
- 2 ジャガイモ以外の材料を鍋に入れて火にかける。沸騰したらあくを取って、弱めの中火で15分煮込む。ジャガイモを加えてさらに15〜20分煮込む。
- 3 お好みで黒こしょうやポン酢しょうゆ、小口ネギをかけいただく。

アレンジ

● キムチやカレールーを入れる

ニンニクと一味唐辛子を入れて食欲そそる1品に



ゴボウとキノコのきんぴら

ポイント

キノコのうま味を出して風味豊かなゴボウに吸わせることで、うま味を逃さず楽しめます。ちなみに韓国にもウオンチョリムというきんぴらごぼうがあります。



材料 (4人分)

ゴボウ	1本	酒	大さじ1
好みのキノコ (シメジ、マイタケなど)	150g	砂糖	小さじ1
ニンニク(みじん切り)	1/2片	塩	1つまみ
		しょうゆ	小さじ1
		オリーブ油	大さじ1/2
		一味唐辛子	適宜

作り方

- 1 ゴボウは流水で泥を落とし、斜め薄切りにしてから千切りにし、水にサッとさらして水気を切っておく。シメジは石突きを落とし、マイタケはばらしておく。
- 2 フライパンにオリーブ油を引き、ニンニクを入れて中火にかける。香りが出たら①と酒、砂糖、塩を入れて混ぜ、ふたをして弱火で4分加熱する。
- 3 しょうゆを入れて水分を飛ばしたら出来上がり。お好みで一味唐辛子を振っていただく。

アレンジ

● 細かく刻んで塩ざけと一緒にご飯に混ぜる
● 牛肉やキュウリなどと一緒に太巻きにする

料理レシピ募集

ご家庭で簡単にできる、地物・旬の食材を使ったレシピを募集しています。投稿くださったレシピをリバノスやホームページで紹介したいと思いますので、皆様のご自慢料理を送ってくださいね！また、いろいろな食材の保存方法をご存知の方、併せて募集しています。たくさんのレシピをお待ちしております。

募集方法 (封書でお送りください。)

1. 住所、氏名、電話番号
2. 料理名または食材名
3. レシピまたは保存方法 (簡単にお書きください。)
4. 一言コメント ※ 1～5の事項を必ずご記入ください。
5. 写真

宛先

〒929-0326
河北郡津幡町字清水チ329
JA石川かほくりバノス編集局

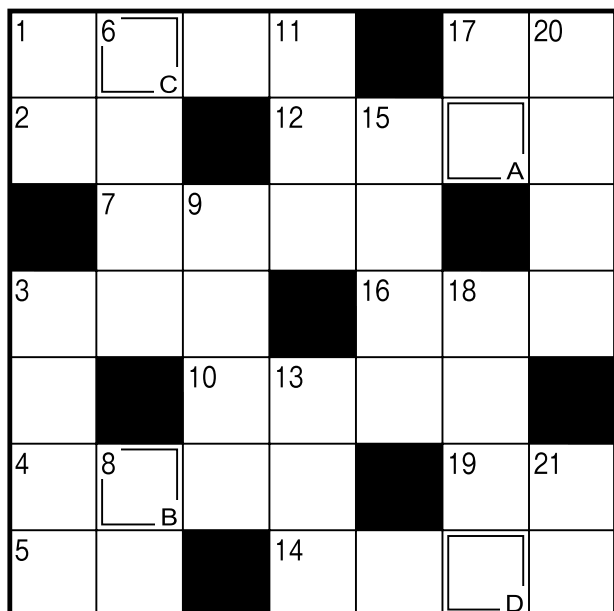
※ レシピが多い場合は、リバノス編集局で選定させていただきます。



クロスワードクイズ 頭の体操??

Q

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



→ ヨコのカギ

- 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- 祭りのときに引く車
- 雨だよ、すぐに止むさ
- 塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- ドングリがなる木的一种
- 彼女は免許——の腕前だ
- 悪臭を放つことで知られる動物
- 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器
- 玄関の上がり——に腰かけて話した
- 秋にもおいしい紫色の野菜
- 教育、勤労、納税は国民の三大——です

↓ タテのカギ

- お代はいただきます
- 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- 皿を数えるときに使う言葉
- あえるとパスタが黒くなります
- 落ち葉をかき集める道具
- ハロウィーンの日を楽しむ人もいます
- 役場で——証明を取ってきた
- 薪割りに使う刃物
- 事件はあつけない——を迎えた
- 写生をこうもいいます
- 動物や鳥などの集団



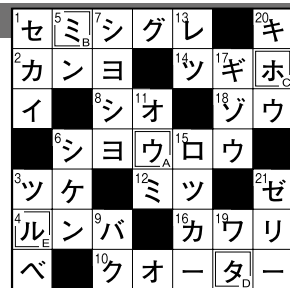
PRESENT

- ◆応募方法 ハガキに①答え②住所・氏名・電話番号③本誌に対するご意見・身近な役立つ情報などをご記入の上、下記あて先までご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方に1,000円分の商品券をプレゼントします。
- ◆あて先 〒929-0326 津幡町字清水チ329 JA石川かほく「リバノス編集局」
- ◆応募締切 10月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス12月号

8月号クイズ当選者

〈答え〉ウミホテル

- 橋本外志雄 さん
- 坂本 康洋 さん
- 永多 澄枝 さん
- 根布 節子 さん
- 西森二美子 さん



が楽しいです。

若い頃はフランスやロサンゼルス、国内のあらゆる所を旅行し、一人でツアーに参加したり、友達と一緒に旅行していました。今思えば色々なことにチャレンジすることが好きでした。『行っておいで』と優しい主人の言葉を思い出します。その主人も数年前に亡くなり、今は隣に住む息子夫婦が世話をしてくれるのでありがたいと思っています。そういった理由で尚更迷惑をかけたくないと毎日いろんなことに取り組んでいます。

そういえば、もう一つ大事な日課を忘れていました。それはラジオ体操をすることです。気分もスッキリし、おすすです。日々健康に気をつけて毎日を楽しく過ごしていきます。

ほのぼのヘルプ利用者より



ほのぼの だより

日々の生活の楽しみ

私は七十六歳になり、いつも健康に気をつけてボケないよううに考えて生活しています。毎日五千歩散歩したり、山の上までドライブして綺麗な景色を見ることが気分転換に外に出て友達と話すことが日課で、今日は何をしようかと考えることが楽しいです。

秋の味覚で美しく健康な体づくり

栄養士 吉田 理江

秋になると、旬のおいしい食材が豊富に出回り、つつい食べ過ぎてしまいがちです。しかし、食べ方を工夫することで健康的な体づくりができます。今回は、秋の美しく健康な体づくりにお薦めの食材を三つご紹介します。

■キノコ類

秋の代表的な食材であるキノコ類は、低カロリーでありながら栄養価が高く、健康的な体づくりに最適です。キノコに含まれる豊富な食物繊維は、便秘解消に役立ちます。また、ベータグルカンという成分が免疫細胞を活性化させ、風邪などの感染症から体を守る働きがあるため、寒い時期は積極的に取るの良いでしょう。タラとキノコをホイルで包み、トースターで焼くとおしく満足感のある主菜になります。

■玄米

玄米は白米と比べてビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、エネルギー代謝を活発にし、疲労回復をサポートします。特にビタミンB1は糖質の代謝に不可欠で

す。食べた炭水化物を効率良くエネルギーに変換します。パン粉の代わりに炊いた玄米をつなぎとしてハンバーグの種に混ぜ込むと、かさ増しになるだけではなく食物繊維も取れます。

■柿

秋の味覚である柿には、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは肌の健康維持にも欠かせません。また、柿に含まれるタンニンには抗酸化作用があり、美肌づくりに役立ちます。若々しい肌を保ちたい方にはお薦めです。そして、体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムも豊富に含まれています。むくみの解消にも役立つので、食べ過ぎた翌日の間食にお薦めです。ぽっこりおなか気になるときは、柿とヨーグルトを混ぜておやつに食べると良いでしょう。

秋の豊かな食材を上手に活用すること、おいしく食べながら美しく健康的な体づくりをしたいですね。



新着情報

ほのぼのデイサービス

暑い夏を元気に乗りきろう

今年の夏は、猛暑日が続きました。

利用者に暑い夏を元気に過ごしていただきたいと考え、ほのぼののハウスで収穫した野菜を使った手作り昼食を提供しました。

熱中症にならないよう気をつけながら、介護職員と利用者が一緒にナス、ピーマン、キュウリ、オクラを収穫しました。「美味しそうに育ったね」「うちの畑でも作っとるけど、こんな立派にならんわ」「農作業は大好きだからとっても楽しいよ」など話しながら、楽しい収穫作業となりました。

利用者がたくさん食べて笑顔で元気になれるように、調理員が穫れた野菜を使って美味しい昼食を作ってくれました。献立は、麻婆ナス、キュウリのあんかけ、オクラと小松菜の味噌汁。「キュウリが青臭くなくて軟らかくて美味しかったよ」「具が食べや

すい大きさと味付けがとても良かったよ」「こんな美味しいご飯なら毎日来たいわ」など好評をいただき、全員が完食しました。

元気の源である食事から利用者の健康につなげ、暑い夏を乗り越えていけるよう、これからもいろんな企画をしていきたいと思っています。

ほのぼのデイサービススタッフ一同



キュウリを収穫する利用者

お便り OTAYORI コーナー

いつも楽しく拝読しています。今年の夏は特に暑くて老体にはこたえます。クーラーがかかせません。

かほく市 喜多 多賀子
ご愛読ありがとうございます。今年は晴れの日が長く続いたので、とても暑かったですね。暑い時は無理せず、涼しい部屋で過ごすのが1番です。秋ごろまで暑さが長引くとの予報が出ていますので、お体には気をつけてお過ごしください。

毎月、川柳・お便りコーナー、頭の体操、家族の料理など楽しませてもらっています。今後も宜しくお願いします。

内灘町 中村 妙子

リバノス編集局には、毎日のように皆さんからのお便りが届きます。リバノスの感想やご意見はもちろん「キュウリが大きく育った」「こんな美味しい料理を作ったよ」といったお便りも届くので、私たちも楽しませてもらっています。お便りコーナーや川柳、皆さんのおかげでリバノスを発行できています。こちらこそ、今後もよろしくお願い致します。

毎月号が出るのが楽しみ♪家庭菜園、参考になります!!

かほく市 中町 春江
いけの里先生の「楽しもう家庭菜園」では、毎月ユーモアを交えながら栽培のコツを紹介しています。時季に合った内容になっており、皆さんから分かりやすいと嬉しい感想をたくさん頂いています。“今月はどんな内容だろう”と読みたくなるコーナーづくりを今後も考えていきます。またご感想お待ちしておりますね。

いつも楽しみにしています。おいしい一皿のオクラの豚肉巻きをつくりたいと思います。アスパラなど肉巻きは少し手間ですが、ゴージャスな感じがします。

かほく市 上延 祐介

8月号で紹介した「オクラの豚肉巻き」のレシピですね。野菜の肉巻きは手間がかかるかもしれませんが、その1品だけで食卓の立派なおかずになります。旬の野菜を使えば、より美味しく食べることができます。オクラだけでなく、他の野菜でも楽しむことができそうですね。

今年は天気が良くて、大崎すいかも高松ぶどうも甘さが増していておいしかったです。5本だけ植えたサツマイモもおいしく育ってくれるかな。

かほく市 能任 有為子
当JAの夏の味覚、楽しんで頂けたようで嬉しいです。大崎すいかも高松ぶどうも、基準を超える糖度で甘みたっぷりの仕上がりでした。あつという間に秋の味覚の収穫時期ですね。甘くホクホクなサツマイモがたくさん収穫できるよう願っています。

その他、たくさんのお便りが届いています。紙面の都合上、全員の方のお便りを載せることができない場合もございます。ご了承下さい。実名で載せさせていただいておりますが、匿名希望の方は明記してください。お便りをお待ちしております。

<お便りのあて先>

〒929-0326 河北郡津幡町字清水チ329

JA石川かほくりバノス編集局

題「和」

秀

バーベキュー一家が和む夏の夜

辻田 正寿(領家)

石本よし一 選

【評】一般的に田舎の庭先は、かなりの広さがある。U字溝でも伏せると、簡単に火をおこすこともできる。
バーベキュー用のやわらかい炭に火をつけると、ウチワでタバタおあぐただけで炭火は真つ赤に燃えてくる。
肉や野菜を焼くと、とても良い匂いが鼻をついてくる。やわらかい肉を口に入れると、会話ははずんでくる。
一家がバーベキューで、仲良く夏の夜を楽しむ姿が目に入ります。

佳作

古くても気持ち知らず家が良し

井田 宏子(井野河内)

しなやかに和服着こなす城下町

山崎 洋子(横浜)

ひたすらに平和を願う千羽鶴

池田ひろみ(夏栗)

カラオケで昭和を歌い懐かしむ

山崎 直樹(上天田)

米不足解消なるのか秋日和

小田 和子(兵庫)

入選

わが家の平和タクトは母がふる

古林 照子(長柄町)

卒業の証書をつくる和紙をすく

かわきた茜(津幡)

平和への道のり遠い令和の世

吉田 順子(川尻)

年重ね昭和の時代懐かしむ

山田 節子(狩鹿野)

この酷暑和らぐ日々が待ち遠し

永下 茂和(坂戸)

年重ねやっぱ和食夕めしは

川端 春美(狩鹿野)

ゴマ和えのレシピに少し手前味噌

藤沢 充子(瓜生)

石川の誇れる温泉和倉です

澤本 昭子(内日色)

およばれにやはり落ちつく和風部屋

松村小夜子(岩崎)

八十年平和の鐘が鳴り響く

山崎 邦夫(横浜)

東西の和平に習え南北も

堂川 武久(領家)

ごめんねその一言で和む日々

前山優美子(太田)

自販機でピツと飲み物出る平和

兼保 直美(潟端)

平和願う家庭に平和の花が咲く

山田 一枝(東荒屋)

和え物で古里の友思い出す

藏本 義弘(横浜)

ごろ寝する畳が和むわが居場所

鈴木 準一(北中条)

境内を駐車場にし笑む和尚

小田 慶喜(兵庫)

十二月号題「地」三句マデ
● 締切り 十月十日必着
一月号題「米」三句マデ
● 締切り 十一月十日必着

△投句先▽

〒929-0326 河北郡津幡町字香堤寺ワ三

石本よし一 宛

※投句の際 住所・氏名をお書き忘れのないようお願い致します。

不祥事発生のお詫びについて

平素より、当組合の事業につきまして格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。この度、誠に遺憾ながら当JAにおきまして、職員による定期貯金解約金着服および共済借名契約締結事案が判明いたしました。

当JAは、本件を厳粛に受け止め、深く反省するとともに組合員をはじめ利用者の皆様ならびに関係者の皆様に心よりお詫び申し上げます。

当JAでは、令和7年7月に本件を不祥事案として把握した後、全容解明に向けて、調査を開始しております。被害者に対しては、事実関係を説明して被害額を弁済しております。なお、今後、第三者の専門家による特別調査委員会を設置し、原因究明・再発防止策の策定・調査報告書の作成を行う予定です。

ご迷惑をおかけした利用者様への対応と、当JAに関係するすべての皆様に対して、信頼を回復すべく、不断の努力を行っていく所存ですので、よろしくお願い申し上げます。

本件に対する
お問い合わせ先

石川かほく農業協同組合 総務部 TEL 076-288-3331

第7回 理事会だより

令和7年8月12日(火)開催

●審議事項

- 第1号議案 令和7年産米仮渡金の設定及び開示について
- 第2号議案 常勤理事の他の団体理事等への就任承諾について
- 第3号議案 旧自動車センター土地取得について
- 第4号議案 支店活性化委員の推薦について
- 第5号議案 理事と組合との契約承認（購買取引）について
- 第6号議案 「当組合における取引のリスク評価書（特定事業者作成書面等）」の定例改正について
- 第7号議案 不祥事関連規程等の改正について
- 第8号議案 特別調査委員会の委員選任について

●報告検討事項

- (1) 令和7年7月末事業概況について
- (2) 令和7年度会計監査人監査期中Ⅰの監査日程について
- (3) 理事と組合との契約締結報告について
- (4) マネー・ローダリング等対策の実施状況にかかる行政報告について
- (5) 農機センターの営業日変更について
- (6) 令和7年度共同乾燥施設の稼働計画の変更について
- (7) コンプライアンス関連事項の報告について
- (8) その他

農業用廃プラスチックの回収について

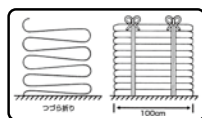
ハウス用ビニールや肥料用ビニール袋、畦波や育苗箱など不要になった農業用廃プラスチックの回収を行います。日時、場所等につきましては、次の通りです。

日時 10月9日(木) 午前9時～午後3時

場所 高松集出荷場(かほく市夏栗120)

回収料金 1キログラム当たり90円程度(税込)、後日精算。

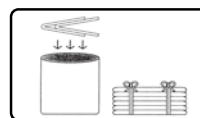
梱包の方法



ハウス用ビニール・農ボリ等



農薬・除草剤等の入れ物



肥料用ビニール袋等

使用済農業資材を運搬する際には、その運搬車の両側面に、次の事項を表示する事が法律で義務付けられています。

1. 産業廃棄物を収集運搬している旨の表示
2. 排出事業者名

■お問い合わせ先 営農販売課 TEL 288-7555

10kg



5kg

New!



精米済みで楽ちん!
重いお米もお届けします。

ほくの里ライスセンターにて「自然に近い
風」で乾燥した当JA自慢のコシヒカリ

ほくの里 精米 10kg

予約配達価格 **8,000円 (税込)**

ほくの里 精米 5kg

予約配達価格 **4,200円 (税込)**

「令和7年産
玄米・精米年間予約」受付中!

申込書は今月号に折込中

2025 予告

笑顔ほくほく秋祭り

10/25 土

開催決定!



来てほしい
んだな!

JAグリーンかほくからのお知らせ

大変ご迷惑をおかけしますが、**店内棚卸し**のため

令和7年 **9月30日(火)** は**休業**とさせていただきます。

